

# رابطه تنگاتنگ کمال گرایی و فرسودگی شغلی

## - دیجیاتو

پیام ادیب | دوشنبه، ۲۴ اسفند ۱۳۹۴

کمال گرایی در اکثر مواقع یک فضیلت محسوب می شود؛ به ویژه در محل کار. اما پژوهش ها نشان می دهند فشاری که برای عملکرد بی نقص از سوی خود فرد بر خودش اعمال می شود در نهایت تنها به فرسودگی او منجر خواهد شد. به این ترتیب کمال گرایی معیار خوبی برای سنجش موفقیت به حساب نمی آید.

ولتر، نویسنده ی فرانسوی، در این باره می گوید «بی نقص، دشمن خوب است». ولتر، که منتقد سرسخت کمال گرایی اگزیستانسیالیستی بوده است، بخش بزرگی از زندگی کاری خود را به حمله به چنین دیدگاهی اختصاص داده است. او در شناخته شده ترین اثر خود یعنی کاندید (ساده دل) به توصیف پرفسور پنگلوس، از پیروان صدیق ایده آلیسم لایبنتیسی می پردازد. کاندید، شاگرد پریشان پرفسور پنگلوس، اغلب سعی می کند با ایده ی دنیایی بهینه، نقص های اخلاقی استاد خود را تطهیر کند اما در نهایت از این کار دلسرد می شود. با همین شکست هاست که کاندید به شکلی دردناک از شر دغدغه ی کمال گرایی خود خلاص می شود.

اگر چند قرن در زمان به جلو سفر کنیم، خواهیم دید درس هایی که کاندید فرا گرفت، هنوز هم موجه اند. ما در دنیایی زندگی می کنیم که تحت سلطه ی کمال خواهی است. از دنیای ورزش گرفته تا کلاس درس، تا محل کار و هر کجای دیگر؛ عملکرد بی نقص یعنی همه چیز، یعنی تعریف خیلی ها از موفقیت. با این وجود، همانگونه که کاندید متوجه شد، اشکالی در این منطق وجود دارد. کمال گرایی استانداردی است که هیچگاه نمی توان به آن دست یافت و در نهایت برای کسانی که در این جهت تلاش می کنند چیزی جز ناکامی به بار نخواهد آورد.

## ترس های معمول



آثار کمال گرایی به عنوان یک ویژگی شخصیتی با استاندارد های به شدت بالا، وسواس گونه و همراه با خودانتقادی شدید، همیشه روانشناسان را تحت تأثیر قرار داده است. این ویژگی رایجی محسوب می شود و احتمال آنکه خود شما هم کسی با این خصوصیت را از نزدیک بشناسید کم نیست، مثلاً همکاری که شدیداً مواظب است اشتباهی از او سر نزنند، یک هم تیمی که به دنبال عملکرد ضعیف تیم به شدت خود را مورد سرزنش قرار می دهد، و یا کودکی که به خاطر انجام

ندادن تکالیف مدرسه اش در موعد مقرر به شدت غصه می خورد و بیقراری می کند. همه ی اینها از مشخصه های شخصیت کمال گرا هستند.

روانشناسان به تازگی پژوهشی انجام داده اند که نشان می دهد کمال گرایی با فرسودگی ارتباط تنگاتنگی دارد. فرسودگی سندرومی است که با استرس مزمن در ارتباط است و به شکل خستگی مفرط، دستیابی به نتایج کمتر و در نهایت، از هم گسیختگی خود را نشان می دهد.

آنچه که در تحلیل روانشناسان یاد شده جالب توجه بود این است که افکار و احساسات خودآگاهانه ای که محور کمال گرایی هستند و با ترس از نقص و اشتباه ارتباط دارند، اثر مثبت نسبتاً زیادی روی میزان فرسودگی افراد دارند. جالب تر اینکه، این رابطه در مقایسه با محیط های ورزشی و آموزشی، به ویژه در محیط های کاری، بسیار شدید تر بوده است.

تحلیل مذکور به علل احتمالی مشکل ساز شدن کمال گرایی در محیط های کاری اشاره ای نمی کند، اما چند احتمال در این زمینه وجود دارد. کار، عموماً عملکرد محور و متمرکز است و عملکرد ضعیف هزینه های قابل توجهی در بر خواهد داشت که در بدترین شرایط، به اخراج فرد منجر خواهد شد. وقتی کمال گرایی در خدمت چنین فشاری قرار می گیرد، نتایج عملکرد به جای انگیزه دادن به فرد برای پیشرفت، استرس شدیدی در او به بار می آورند. این، ترس از شکست را که برای رابطه ی کمال گرایی و فرسودگی حیاتی محسوب می شود، تشدید می کند.

## احساس بردگی در محیط کار



توضیح دیگری که برای ارتباط تنگاتنگ کمال گرایی با فرسودگی در محیط های کاری می توان ارائه داد این است که کارمندان ممکن است گاهی احساس کنند در موقعیت شغلی خود گیر افتاده اند. این موضوع به ویژه در دوران رکود اقتصادی می تواند درست باشد چرا که فرصت های موجود برای تغییر شغل یا تغییر محل کار بسیار محدود خواهند بود. این ناتوانی در جدا شدن از محیط کاری که روز به روز استرس زا تر می شود و دیگر لذت بخش نیست، به احتمال خیلی زیاد به فرسودگی فرد کمال گرا منجر خواهد شد.

یافته های پژوهش یاد شده در گره گشایی از رابطه ی کمال گرایی و فرسودگی، بر اتفاق نظر جامع تری نیز تأکید دارند و آن این است که کمال گرایی تا حد زیادی یک ویژگی مخرب محسوب می شود و باید آثار آن را مدیریت کرد. بسیاری از کمال گرا هایی که احساس خودآگاهی مزمن دارند دچار ترس می شوند و فکر می کنند کارشان دغلکاری است.

بنابراین سازمان ها باید در مورد این موضوع شفافیت داشته باشند که کمال، معیار موفقیت نیست. در عوض، پشتکار، انعطاف پذیری و ثبات قدم، در مقایسه با کمال گرایی، ویژگی های بسیار بهتری محسوب می شوند. گوگل در تلاش برای از بین بردن اضطراب های اثرگذار بر عملکرد کارکنانش، در جهت تکریم شکست قدم بسیار جسورانه ای برداشته است که ممکن است بسیار

سازنده هم باشد؛ نه تنها برای نوآوری، بلکه در جهت رفاه کارکنان.

به علاوه، از آنجایی که کمال خواهی غیر منطقی و ناکارآمد است، داشتن اهداف واقع گرایانه تر (اما چالش برانگیزتر) بیشتر توصیه می شود. این اهداف ناگزیر کمتر از آن چیزی خواهند بود که کمال گرا ها دوست دارند، اما کمال گرا ها را باید در مقابل خودشان نیز محافظت کرد. در غیر این صورت، اعتیاد به کار، فرسودگی و بدتر از اینها در انتظارشان خواهد بود.

ما به عنوان یک جامعه تمایل داریم کمال گرایی را فضیلت تلقی کنیم و آن را نشانه ی موفقیت بدانیم. با این حال داستان کاندید خود به اندازه ی کافی گویاست؛ کمال همان اندازه که جذاب است، دست نیافتنی هم هست. تمرکز روی کمال، در نهایت شکست خواهد خورد و پژوهش یاد شده این موضوع را کاملاً تصدیق می کند. بهره مندی از یک زندگی کاری متعادل و محیطی به دور از فشار تا حدی می تواند ماهیت مشکل ساز کمال گرایی را برطرف کند. اما ما نیز به عنوان یک جامعه، برای به چالش کشیدن این ویژگی نامطلوب مسئولیتی بر دوش خود داریم.

[دیجیاتو](#)